

1 BÜCKEN & HEBEN

Eine breitbeinige Position nahe beim Kind/Gegenstand mit lockeren Knien einnehmen, nun die Sitzbeinhöcker in Verlängerung der Wirbelsäule nach hinten schieben. Mit geradem Rücken, kompakt gehaltenen Bauchmuskeln und gespanntem Beckenboden, die Last nahe am Körper hochnehmen. Richtungsänderungen (Z.B. Rotation) immer erst ausführen, wenn in aufrechter Position angelangt.



2 TÖPFCHEN

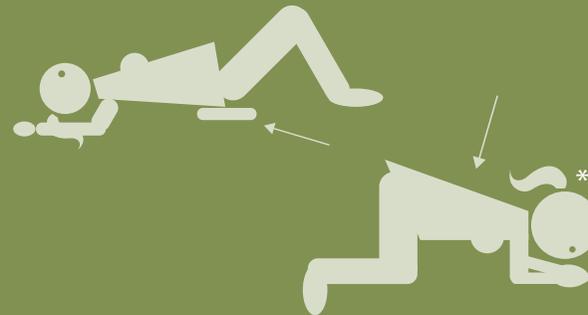
- Bei Stuhldrang nicht zu lange zuwarten.
- „Po ins Klo“*; Brust-Schultergürtel aufgerichtet, gerundetes Kreuz, ev. an Spülkasten lehnen.
- Evtl. Beckenbewegungen machen.
- Schemel unter die Füße.
- Bei hartem Stuhl, Dammriss oder Hämorrhoiden, Ballaststoffmenge steigern!
- Bei Windinkontinenz Punkt 7) des Mini-Memo trainieren, insbesondere den Afterschliessmuskel (bei Harninkontinenz den Harnröhrenmuskel).

* Heller Angela, *Behandlung im Frühwochenbett In: Nach der Geburt – Wochenbett und Rückbildung*, 2. Aufl., Thieme, Stuttgart 2015, S. 264-65



3 UMKEHRPOSITION

Diese Umkehrübung eignet sich bei Senkungsproblemen aller Beckenorgane. Beckenbodenentlastung, durch Verlagerung der Organe in Richtung Brustkorb. Knie-Ellenbogenlage*, Knie hüftbreit auseinander, Atem ruhig fließen lassen und Becken in alle Richtungen bewegen dazu evtl. den Beckenboden rhythmisch anspannen und loslassen. Variante: Rhythmisches Anspannen und Loslassen des Beckenbodens.



4 KRAFTÜBUNG

MIT GUMMIBAND ca. 230cm

Die Mitte des Gummibands gehört zwischen die Füße und nun aussen fixieren. Das Band kreuzen und in jede Hand ein Ende legen.

- Das Band vor deinem Gesicht schulterbreit hochziehen. Danach die Spannung lockern, ca. 8 Wiederholungen.
- Mit aufgespanntem Gummiband in aufrechter Körperhaltung vor- und zurückpendeln. (Ansatzpunkt der Pendelbewegung sind die Sitzhöcker.)



5 HUSTEN & NIESEN

Am besten aufrecht niesen oder husten und dabei den Beckenboden hochziehen. Den Oberkörper wenn möglich abdrehen und in die angehobene Ellenbeuge husten. Zusätzlichen Halt erzielt man bei gekreuzten Beinen mit Hilfe der Adduktoren.



6 ARBEITSPOSITION

Sitzend: Füße in hüftbreiter Position. Oberschenkel bilden einen 90 Grad Winkel zum Oberkörper. Lende lehnt an Sitzlehne. Oberkörper aufrecht, genügend weit weg vom Bildschirm.

Zwischen Oberarmen und Unterarmen: 90 Grad Winkel. Handballen vor der Tastatur. Blick leicht abgesenkt aufs obere Drittel des Bildschirms.

Stehend: Füße entweder parallel oder ein Fuss auf Schemel abgestellt. Knie locker, Hüftknochen, Schultern und Ohren bilden im Profil eine Linie.

Unterarme ev. abgestützt auf Tisch, auch etwas grösserer Winkel als 90 Grad möglich. Hände und Blick wie bei sitzender Position.



7 STILLEN

Aufrechtes Stillen im Schneidersitz oder sitzend mit abgestützten Ellenbogen auf Sofakante oder Kissen. Füsse auf Schemel mindern den Zug auf die Haltemuskulatur und die Schultern. Das Baby, wenn noch klein, mit Stillkissen abstützen. Nach Möglichkeit liegend stillen, vor allem nachts. Hier unterer Rücken und Nacken mit Kissen abstützen.



8 VERSTECKTE ÜBUNG

Rhythmisches Anspannen und Loslassen des Beckenbodens:

beim Ausatmen = Anspannen
beim Einatmen = Loslassen

Das rhythmische Aus- und Einatmen mit gleichzeitigem Anspannen und Loslassen des Beckenbodens unterstützt ein harmonisches Beckenbodentraining. Durch die Atembewegung werden auch die Organe massiert und bewegt, was sich positiv auf die Verdauung auswirken kann.

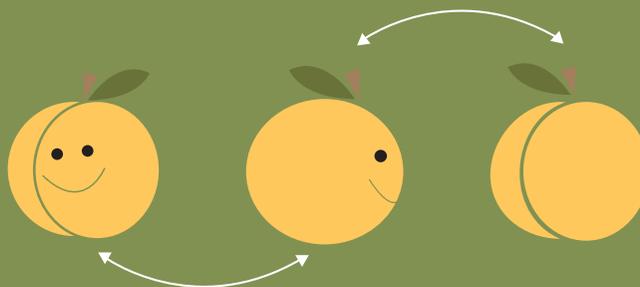


APRIKOSENÜBUNG

Stell dir vor, aus der Verlängerung des Steissbeins würde sich ein Handgelenk und eine sich bis zum Schambein ausbreitende Hand formen, die die tiefen Beckenbodenmuskeln symbolisiert. In deiner Vagina malst du dir eine Aprikose aus.

Deine Beckenbodenhand betastet und be-greift die Aprikose von den vaginalen Aussenwänden her.

- Fühlt sich die Aprikose fest oder leicht verformbar an?
- Fühlt sie sich kühl oder sonnengewärmt an?
- Kannst du sie mit deinem Steissbein-Schambeinmuskel so umfassen, dass sich ihr Kern rauslöst?
- Wenn die Aprikose zu deiner Orientierung auf einer Seite ein Smiley trägt, kannst du die Aprikose jeweils etwas anheben und um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn versetzen? Kannst du sie auch im Gegenuhrzeigersinn drehen?



* Tanzberger R, Kuhn A und Möbs G, *Therapeutische Übungen*, 10.3.6 C Die Aprikose in Beckenbodenhand, In: *Der Beckenboden – Funktion, Anpassung und Therapie*; 2. Aufl. Urban & Fischer, München 2009, S. 373-4

MINI MEMO

- 1 Jeden Tag einige Beckenbewegungen.
- 2 Jeden Tag mindestens 20 X den Beckenboden anspannen und loslassen.
- 3 Jeden Tag eine während 3 Atemzügen gehaltene Beckenboden-Anspannung.
- 4 Jeden Tag 1 Mal 15 Min. in Umkehrstellung verweilen (siehe Ü3).
- 5 Nach jedem Toilettengang 1 Mal den Beckenboden hochziehen.
Das Wasserlassen benötigt KEINE BAUCHPRESSE.
- 6 Achtung Beckenboden im Alltag nicht vergessen!
- 7 3 mal pro Woche 50 – 60 X den Beckenboden über 3 – 5 Sekunden an- und entspannen. Beim Loslassen besser rückwärts zählen, 5 – 4 – 3 – 2 – 1.

MANUAL

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK BECKENBODENGYMNASTIK



Das Beckenboden-Thema ist lebensbegleitend. Es ist mit unserer Körperhaltung verbunden. Die Knie-Fuss-, die Beckenstellung und der Einsatz des Beckenbodens mit den Bauch- und Rückenmuskeln sowie die Haltung des Kopfes und der Wirbelsäule sind für unsere Gesundheit von zentraler Bedeutung. Dies beeinflusst auch die damit verbundenen Atem- und Beckenorgane.

Jeden Tag den Beckenboden korrekt einsetzen und eine Balance zwischen Anspannung, Stand-by-Modus und Entspannung finden, schützt alle eben aufgezählten Körperteile und sorgt für einen munteren Zustand.

